

# JARGARIA SPRINT

Journal Science of Sport, and Health



**Volume 1, Nomor 1**

 Profsi Faal Olahraga, PSDKU Unpatti-Aru

 jagariasprint@yahoo.com

## **PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KETEPATAN MENENDANG KE GAWANG PADA PEMAIN FUTSAL PATRIOT PROGRAM STUDI PENJASKESREK FKIP UNPATTI**

**Liontin Violita Kolly<sup>1</sup>, Johni Melvin Tahapary<sup>2</sup>**

[liontin445@gmail.com](mailto:liontin445@gmail.com)<sup>1</sup> [johnitahapary62@gmail.com](mailto:johnitahapary62@gmail.com)<sup>2</sup>

Program Study Pjkr Fkip Unpatti Ambon,

### **ABSTRAK**

penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan terhadap ketepatan menendang ke gawang pada Pemain futsal Patriot Penjaskesek FKIP Unpatti. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dimana penulis ingin mengetahui kemampuan pemain futsal Patriot Penjaskesrek dalam meningkatkan ketepatan shooting, dengan rancangan desain penelitian one group pre-test-post-test-design. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen berdasarkan rujukan Suarsimin Arikunto. Berdasarkan hasil pengajuan hipotesis dalam penelitian ini bahwa terdapat Pengaruh Metode latihan terhadap ketepatan menendang ke gawang pada pemain Futsal Patriot Program Studi Penjaskesrek FKIP Unpatti. Hal ini menunjukan bahwa Latihan Squat, Heel raise, Cones drill, dan Menendang ke gawang dapat memberikan pengaruh pada kemampuan menendang ke gawang sangat signifikan sehingga dapat dijelaskan bahwa Latihan Squat, Heel raise, Cones drill, dan Menendang ke gawang merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan menendang ke gawang pada pemain Futsal Club Patriot Program Studi Penjaskesrek FKIP Unpatti.

**Kata Kunci:** Metode Latihan Squat, Heel raise, Cones drill, Menendang ke gawang.

## ***THE EFFECT OF TRAINING METHODS ON THE ACCURACY OF KICK TO THE GATE IN THE FUTSAL PATRIOT PLAYERS OF THE PENJASKESREK STUDY PROGRAM***

### **ABSTRAK**

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of the training method on the accuracy of kicking at the goal of the FKIP Unpatti futsal player Patriot Patriotek. This research is an experimental study, where the author wants to know the ability of futsal player Patriot Penjaskesrek to improve shooting accuracy, with a one group pre-test-post-test-design research design. The method used in this study is an experimental method based on the reference Suarsimin Arikunto. Based on the results of submitting a hypothesis in this study that there is the effect of the training method on the accuracy of kicking at the goal of the Futsal Patriot player of the FKIP Unpatti Penjaskesrek Study Program. This shows that Squat, Heel raise, Cones drill, and Kick to the goal exercises can significantly influence the ability to kick into the goal so that it can be explained that the Exercise Squat, Heel raise, Cones drill, and Kick to the goal is one alternative that can used to improve the ability to kick into the goal on the Futsal Club Patriot FKIP Unpatti Study Program Penjaskesrek.

**Keywords:** Squat Training Method, Heel raise, Cones drill, and Kicking to the goal.

## **1. PENDAHULUAN**

Olahraga adalah aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga kualitas kesehatan (Nurchayyo, 2011). Olahraga juga memberikan kesempatan yang sangat ideal bagi pemuda-pemudi untuk menyalurkan bakat yang mereka miliki. Dalam olahraga juga dapat melatih diri kita untuk berjuang melawan diri sendiri, melawan orang lain dalam bentuk aktifitas fisik maupun psikis kegiatan olahraga juga selalu mengutamakan fairplay atau sportifitas dalam system pembinaan mental pemuda-pemudi di Indonesia ditopang dengan tiga pilar bangunan olahraga yaitu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga kompetitif (Winarno, 2006).

Javier Lozano dalam (Justin & Ishak h.P, 2008) futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit .Namun yang berkembang dalam futsal adalah kecepatan dan kualitas untuk membuat suatu keputusan .Futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepak bola dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenang adalah tim (regu) yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dar tim yang lebih sedikit memasukan bola ke gawang.

Sejarah masuknya futsal di Indonesia, berawal dari kejuaraan futsal yang pertama kali di selenggarakan oleh FIFA padatahun 1989 di Rotterdam Belanda, futsal mulai menunjukan perkembangannya di dunia termasuk di Indonesia salahsatunya, futsal mulai dikenal di tanah air sejak tahun 1998-1999 pada saat futsal Indonesia sudah tertinggal jauh dibanding Negara tetangga yaitu Malaysia dan Thailand.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di lapangan yang terjadi pada tim Futsal Patriot Penjaskesrek sudah ada sportifitas dan kerja sama tim yang solid namun para pemain masih kurang mampu menguasai ketepatan shoot ke gawang pada saat berlari, berdasarkan hasil identifikasi di lapangan terdapat beberapa masalah yang mempengaruhi ketepatan shoot oleh pemain futsal tim patriot.

Kurangnya keseriusan dalam berlatih mengakibatkan latihan yang dilakukan oleh pemain tidak berjalan dengan lancar. Sehingga menyebabkan permasalahan bagi pemain dalam melakukan tendangan, dimana tendangan dari pemain tersebut masih lambat. Kurangnya program latihan yang terprogram selama ini menyebabkan fisik pemain lambat untuk berkembang. Kekuatan otot tungkai masih belum mampu dalam melakukan shooting baik kepada teman maupun ke arah gawang.

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dengan demikian penulis ingin mengetahui sekaligus melakukan penelitian tentang “Pengaruh metode latihan terhadap ketepatan menendang ke gawang pada pemain Futsal Patriot Penjaskesrek FKIP Unpatti “

## **2. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dimana penulis ingin mengetahui kemampuan pemain futsal Patriot Penjaskesrek dalam meningkatkan ketepatan shooting, dengan rancangan desain penelitian one group pre-test-post-test-design

Pree-test	Perlakuan	Post-tes
T <sub>0</sub>	X	T <sub>1</sub>

one group pre-test-post-test-design

Keterangan :

T<sub>0</sub> : Tes awal

X : Perlakuan, metode latihan

T<sub>1</sub> : Tes akhir

### **A. Populasi Dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah semu atlet futsal Patriot FC yang berjumlah 45 orang.

#### **2. Sampel**

Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah 20 orang, yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu random sampling atau undian.

### **B. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes dan istrumen perlakuan (metode perlakuan):

#### **1. Instrumen Pengukuran**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan Shoot adalah tes ketepatan menendang (Nurhasan, 2001).Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui ketepatan menendang ke gawang pada permainan futsal.

#### **2. Perlakuan**

Proses pelaksanaan perlakuan latihan dengan menggunakan metode latihan Menurut Harsono, 2018 mengatakan bahwa agar hasil perkembangan otot efektif, setiap bentuk latihan dilakukan dengan 3 set dengan istirahat di setiap set antara sedikitnya 2 menit.



### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam pelaksanaan penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut : Prosedur administrasi

1. Mengurus surat ijin penelitian dari program studi Pejaskesrek
2. Mengurus surat ijin penelitian dari Pemain Patriot Penjaskesrek
3. Menyiapkan tenaga pembantu dua orang

### **D. Hasil Dan Pembahasan**

Hasil Kemampuan Menendang ke gawang dalam Permainan futsal pada pemain patriot penjaskesrek FKIP Unpatti pada saat Pree-Test dan Post-Test

Mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan terhadap ketepatan menendang ke gawang pada pemain futsal Patriot program studi Penjaskesrek FKIP Unpatti maka perlu dilakukan pangujian hipotesis sebagai berikut :

1. Rumusan Hipotesis  
Ha : Terdapat Pengaruh Variabel X terhadap Y  
HO : Tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap Y
2. Rumusan hipotesis statistic  
H1 :  $\mu_x \neq \mu_y$   
H0 :  $\mu_x = \mu_y$
3. Kriteria penolakan hipotesis  
Tolak H0 jika,  $t_{hitung} > t_{tabel}$   
Terima H0 jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$
4. Menentukan  $T\alpha = 0,05 = 2,093$
5. Penghitungan
  - a. Mencari besar devinisi standar perbedaan mean defiasi antara variabel X dan Variabel Y dengan rumus :

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$
$$= \frac{-35}{20}$$

$$MD = - 1.75$$

- b. Mencari besar devinisi standar perbedaan skor antara variabel X dengan variabel Y ( dalam hal ini SD ), dengan rumus :

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$\begin{aligned}
 &= \sqrt{\frac{73}{20} - \left(\frac{-35}{20}\right)^2} \\
 &= \sqrt{3.65 - (-1.75)^2} \\
 &= \sqrt{3.65 - 3.063}
 \end{aligned}$$

$$SD_D = \sqrt{0.587} = 0.766$$

- c. Mencari standar eror dari mean perbedaan skor antara variabel X dan variabel Y, dengan rumus, :  $SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$

$$\begin{aligned}
 SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}} \\
 &= \frac{0.766}{\sqrt{20-1}} \\
 &= \frac{0.766}{\sqrt{19}} \\
 &= \frac{0.766}{4.35} \\
 &= 0.176
 \end{aligned}$$

- d. Mencari harga  $t_0$  dengan rumus :

$$\begin{aligned}
 t_0 &= \frac{MD}{SE_{MD}} \\
 &= \frac{1.75}{0.176} \\
 &= 9.956 \\
 t_0 &= 9.956
 \end{aligned}$$

Setelah data diolah dan dianalisa dengan menggunakan rumus t- test, ternyata thitung = 9.956 dan ttabel untuk taraf signifikan 5% ( $N-1 = 19$ ) = 1.729, karena thitung > ttabel pada taraf signifikan 5% . = 9.956 > 1.729. maka dengan demikian  $H_0$  ditolak, artinya terdapat Pengaruh Metode latihan terhadap ketepatan menendang ke gawang pada pemain Futsal Patriot Program Studi Penjaskesrek FKIP Unpatti.

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui perhitungan statistik dalam penelitian ini maka hasil yang ditemukan adalah terdapat Pengaruh Metode latihan terhadap ketepatan menendang ke gawang pada pemain Futsal Patriot Program Studi Penjaskesrek FKIP Unpatti. Hal ini menunjukkan bahwa metode Latihan Squat, Heel raise, Cones drill dan Menendang ke gawang dapat memberikan pengaruh pada kemampuan menendang ke gawang sangat signifikan sehingga dapat dijelaskan bahwa Latihan Squat, Heel raise, Cone drill dan Menendang ke gawang merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan menendang ke gawang pada pemain Futsal Club Patriot Program Studi Penjaskesrek FKIP Unpatti.



### **3. DAFTAR PUSTAKA**

- Justin, L., & Ishak H., P. (2008). *Inspirasi Dan Spirit Futsal*. Raih Asa Sukses.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian* (Risman S.). Ghalia Indonesia.
- Nurchahyo, F. (2011). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. *Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik*.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani* (Sudarmo). Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Winarno, M. E. (2006). Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. In *Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*.